

Школа	№69			Отд./корп		День	05.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели рыбные (с рисом) из минтая	90		101,51	11,67	1,36	10,62
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	170		263,25	5,22	8,03	71,94
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		29,15	0,11	0,03	6,31
Завтрак	Фрукты на выбор ФМШ		Фрукт груша свежая	170					
Завтрак	Хлеб		витаминиз.	30		90	3	2,55	13,5
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				600		521,91	21,25	12,18	110,16
Завтрак	Блюда из мяса		Голубцы ленивые п/ф	90		202,73	12,72	12,55	9,74
Завтрак	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	130		171,36	5,03	4,12	30,65
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из брусники	200		43,42	0,18	0,13	10,03
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" Лесные ягоды и персик -груша инд уп 45гр	45		45,9	2,7	1,57	5,26
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
Завтрак	Хлеб		витаминиз.	23		69	2,3	1,96	10,35
				535		570,41	24,18	20,54	73,82
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с морковью п/ф	100		90,92	1,57	5,09	9,46
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с горохом, с говядиной, гренками* п/ф	250		262,12	13,44	9,57	31,19
Обед	Блюда из рыбы		Минтай запеченный с маслом	90		128,33	16,76	5,2	3,57
Обед	Гарниры		Рис припущенный	180		239,52	4,26	4,95	44,49
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед	Хлеб		витаминиз.	20		60	2	1,7	9
				940	138,40	926,95	40,51	27,17	129,45
Полдник	Салаты и закуски		Блинчики с яблочной начинкой	80		225,66	3,22	6,75	39,23

Полдник	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		58,57	0,26	0,1	13,72
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт киви свежее	94		44,18	0,75	0,38	7,61
				380		328,41	4,23	7,23	60,56